

# Liebe Eltern,

Ihr Kind besucht eine „Kita mit Biss“, in der Erzieherinnen und Erzieher sowie das Küchenteam dafür sorgen, dass Ihr Kind in einem mundgesundheitsförderlichen Umfeld aufwachsen kann.

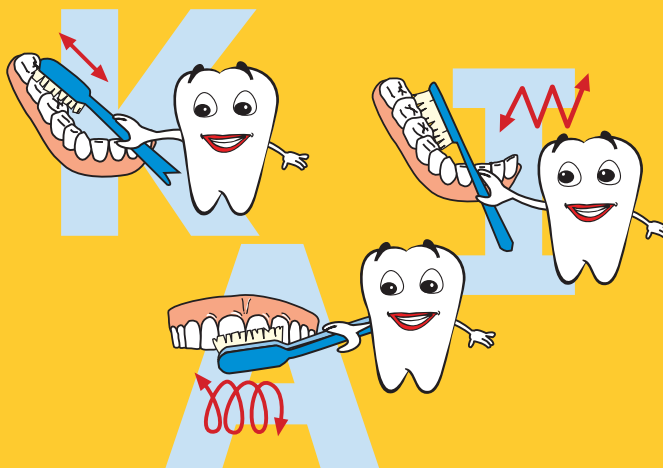
Wir, die Teams des Zahnärztlichen Gesundheitsdienstes und des Arbeitskreises „Zahnmedizinische Gruppenprophylaxe Essen“, haben die Bitte, dass Sie die Maßnahmen zur Förderung der Kindermundgesundheit in der Kita unterstützen und auch zu Hause umsetzen.

Vielen Dank!

*Ihr Team des  
Zahnärztlichen  
Gesundheitsdienstes*



*Ihr Team des Arbeitskreises  
„Zahnmedizinische  
Gruppenprophylaxe Essen“*



Kontakt  
Stadt Essen  
Zahnärztlicher Gesundheitsdienst

Arbeitskreis  
„Zahnmedizinische Gruppenprophylaxe Essen“  
Hindenburgstraße 29  
45127 Essen  
Telefon: 0201 / 88-53419

Weitere Informationen unter  
[www.essen.de](http://www.essen.de)



*... und  
Eltern helfen  
mit!*



Die Gruppenprophylaxe in der Stadt Essen wird gemäß §21 SGB V vom Zahnärztlichen Gesundheitsdienst des Gesundheitsamtes der Stadt Essen in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis „Zahnmedizinische Gruppenprophylaxe Essen“ gefördert und durchgeführt.

## Zahnpflege

Die Zahnpflege zu Hause beginnt ab dem ersten Zahn. Putzen Sie gemeinsam mit Ihrem

Kind 2x täglich morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen die Zähne mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste.

Bis zum 2. Geburtstag dosieren Sie die Zahnpaste reiskorngroß. Ab dem 2. Geburtstag verwenden Sie eine erbsengroße Menge.



Nach und nach putzen die Kinder immer selbstständiger ihre Zähne nach der Zahnputzsystematik KAI (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen). Bitte unterstützen Sie das Zähneputzen. Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes so lange nach, bis es flüssig die Schreibschrift beherrscht.



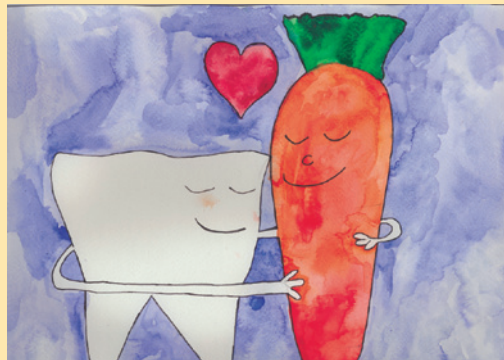
## Fläschchen und Trinklerugefäße

Überlassen Sie Ihrem Kind das Fläschchen nicht zum Dauernuckeln oder Einschlafen. Ersetzen Sie so früh wie möglich das Fläschchen durch eine Trinklerntasse, die ebenfalls nicht zum Dauergebrauch bestimmt ist und schon bald durch eine Tasse ersetzt werden kann.

Süße und saure Getränke schädigen die Milchzähne schnell. Reichen Sie zum Durstlöschen Wasser oder ungesüßten Tee. Verzichten Sie nachts möglichst auf die Gabe von Getränken.

## Zuckerfreier Vormittag

Setzen Sie auch zu Hause den zuckerfreien Vormittag um: Dazu gehören der Verzicht auf Süßigkeiten, das Anbieten ungesüßter Getränke sowie Obst- und Gemüsezwischenmahlzeiten.



Bereiten Sie für Ihr Kind das Kita-Frühstück zu. Gestalten Sie es abwechslungsreich, kauintensiv und zuckerfrei. Geben Sie Ihrem Kind keine Süßigkeiten mit. Der Kindergeburtstag kann eine Ausnahme sein.

## Nuckelu

Unterstützen Sie das Abstellen von Lutschgewohnheiten spätestens zum 3. Geburtstag, so können Kinderzähne gerade wachsen.

Mit gesunden Milchzähnen haben Kinder nicht nur gut lachen, sie lernen auch spielend sprechen und haben gleichzeitig die besten Chancen für ein kariesfreies bleibendes Gebiss. Zahnpflege und Vorsorge zahlen sich also auch im späteren Leben aus.

Lassen Sie sich durch Ihre Hauszahnärztin/Ihren Hauszahnarzt beraten und stellen Sie Ihr Kind zur halbjährlichen Kontrolle vor.

Ihre Fragen beantwortet auch gern der Zahnärztliche Dienst.

